

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE**

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ADRIANA CLEMENTINO NELO**

**FATORES QUE INFLUENCIAM CORREDORES A  
PERMANECEREM EM SUA PRÁTICA**

**NATAL/RN**

**2015.2**

**ADRIANA CLEMENTINO NELO**

**FATORES QUE INFLUENCIAM CORREDORES A  
PERMANECEREM EM SUA PRÁTICA**

Este trabalho é apresentado à disciplina TCC II ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

**ORIENTADOR: PROF. Ms. ROMILSON DE LIMA NUNES**

**CO-ORIENTADOR: PROF. Ms. EDMILSON PINTO DE  
ALBUQUERQUE**

**NATAL – RN**

**2015.2**

**ADRIANA CLEMENTINO NELO**

# **FATORES QUE INFLUENCIAM CORREDORES A PERMANECEREM EM SUA PRÁTICA**

Este trabalho é apresentado à disciplina TCC II ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física, submetida à aprovação pelos seguintes membros:

Monografia aprovada em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

---

Prof. Mr. - ROMILSON DE LIMA NUNES - UFRN

Orientador

---

Prof. Mr. EDMILSON PINTO DE ALBUQUERQUE – UFRN

Co-orientador

---

Prof. Mr. FRANCISCO EMÍLIO SIMPLICIO DE SOUZA – UFRN

Examinador

UFRN / Biblioteca Central Zila Mamede

Catálogo da Publicação na Fonte

Nelo, Adriana Clementino.

Fatores que influenciam corredores a permanecerem em sua prática / Adriana Clementino Nelo. – Natal, RN, 2015.  
29 f.: il.

Orientador: Prof. Ms. Romilson de Lima Nunes  
Co-orientador: Prof. Ms. Edmilson Pinto de Albuquerque

Monografia (Bacharelado) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Ciências da Saúde. Departamento de Educação Física.

1. Atividade física – Motivação – Monografia. 2. Corridas (Atletismo) - Monografia. 3. Saúde e lazer - Monografia. I. Nunes, Romilson de Lima. II. Albuquerque, Edmilson Pinto de. III. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. IV. Título.

RN/UF/BCZM

CDU 796.422

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos que contribuíram durante minha formação: meus professores, amigos, família e namorado. A todos que, durante o meu processo de formação, estiveram comigo nos momentos bons e ruins, especialmente o meu namorado, que sempre esteve presente me ajudando e dando força durante essa jornada. Dedico também aos meus colegas de curso, familiares que de forma direta e indireta me incentivaram a seguir nesta caminhada e também aos grupos corretores que colaboraram diretamente para o desenvolvimento da pesquisa.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente ao Senhor Jesus Cristo, por conceder a oportunidade de cursar o Ensino Superior e sempre ter guiado minhas decisões, direcionando-me para os caminhos certos e dando força e perseverança.

A meu namorado que esteve sempre presente, apoiando e torcendo pelas minhas conquistas, que sempre foi companheiro me incentivando e dando apoio e, acima de tudo, sendo compreensivo nessa jornada compartilhando as minhas dificuldades e anseios.

A meus genitores, Ivanete Clementino de Medeiros Nelo e José Aduino Nelo de Oliveira, mesmo não estando mais entre o seio familiar, contribuíram para a pessoa em que sou, passando valores.

Aos colegas de turma que, durante o curso, ajudaram uns aos outros. A meus amigos, a quem tenho que agradecer pelo carinho e amizade.

Aos meus orientadores Edmilson Pinto de Albuquerque e Romilson de Lima Nunes, por estar sempre presente. Por quem tenho estima e que contribuiu ativamente para conclusão da minha pesquisa.

“Quando alguém encontra seu caminho precisa ter coragem suficiente para dar passos errados. As decepções, as derrotas, o desânimo são ferramentas que Deus utiliza para mostrar a estrada”

**Paulo Freire**

## **FATORES QUE INFLUENCIAM CORREDORES A PERMANECEREM EM SUA PRÁTICA**

### **RESUMO**

O objetivo deste estudo foi realizar uma descrição dos fatores que influenciam corredores a permanecer na prática da atividade física: a corrida. Para a consolidação do mesmo, foram realizadas visitas nos locais de encontro do grupo e questionário foi distribuído. O mesmo foi respondido pelos participantes e, assim, pôde-se verificar quais fatores levam os corredores a permanecerem na prática do exercício. Analisando os reais motivos de sua persistência na corrida de rua, descreveu-se o perfil desses atletas e identificou-se as causas que contribuem para que continuem correndo. A população deste estudo foi composta por corredores amadores e a amostra populacional foi de 30 atletas, sendo 20 homens (faixa etária 35 a 70 anos) e 10 mulheres (35 a 60 anos). Observou-se a motivação e a influência do que os faz permanecer nos treinos nas participações em provas realizadas na cidade de Natal. Constatou-se que a região leste tem maior concentração de corredores que praticam corrida de rua, com predominância do sexo masculino, de pessoas casadas e com renda familiar de dois salários mínimos. Observou-se também que muitos estudam ou estudaram o ensino médio. Muitos deles, mesmo tendo estudado e sabendo da importância de se fazer exames de rotina, negligenciam ir ao médico para avaliar a saúde, mesmo sendo praticantes assíduos de esportes. Negligenciaram também presença de um profissional (treinador) para evitar possíveis intercorrências.

**Palavra Chave:** atividade física, corrida, saúde e lazer.



# FACTORS INFLUENCING RUNNERS TO REMAIN RUNNING

## ABSTRACT

This study aimed to describe factors that influence runners to continue practicing jogging. In order to consolidate it, multiple visits were made at the groups meeting spot and a questionnaire was distributed. The questionnaire was answered by the participants and, therefore, it could be verified which factors make runners to keep running. By analyzing the real motives of persisting in street running, a profile of these athletes was traced and the causes that contribute for them to keep running have been identified. The study group had 30 amateur runners: 20 male (ranging from 35 to 70 years old) and 10 female (35 to 60 years old). The motivation and the influence that make them keep going to training and to participate in competitions realized in the city of *Natal* were observed. It has been noticed that the East region has a higher concentration of runners that do street running, mostly male, married and with a familiar income equivalent of two minimum wage. It has also been observed that many go or have gone through high school. Many of them, even after studying and knowing the importance of checking themselves up with doctors, neglect the healthy evaluation, even though they are assiduous sportsmen. They have also neglected the presence of a professional (coach) in order to avoid possible complications.

**Key words:** physical activity, running and leisure

## SUMÁRIO

1 - Introdução.....	9
2 - Objetivos gerais.....	12
2.1- Objetivos específicos.....	12
3 – Justificativa.....	12
4 - Revisão de literatura.....	13
5 – Metodologia.....	14
5.1 - População e amostra.....	14
5.2 - Apresentação e discussão dos resultados.....	15
6 – Conclusão.....	18
6.1 – Sugestão.....	18
7 – Bibliografia.....	19
8 - Apêndice.....	21
9 – Anexo.....	25



## 1 - INTRODUÇÃO

O esporte é uma atividade lúdica, individual ou coletiva destinada ao divertimento ou à confraternização. Quem pratica uma modalidade esportiva almeja principalmente espairecer e/ou revigorar-se. (Michaelis Moderno Dicionário da Língua Portuguesa,1990). Conforme Tubino (1994), o esporte é um extraordinário instrumento de paz e um dos melhores meios de convivência humana, devido à sua característica lúdica e à sua tendência a promover a confraternização entre os diferentes participantes. O esporte, em especial a corrida de rua, encanta as pessoas que participam ou assistem, motivando-os e incentivando-os à prática do mesmo. A corrida propaga a prática saudável do bem viver, incluindo o bem-estar físico e mental dos participantes. (Rodrigues,2009)

Segundo Freud (1978) reconhece que jamais se encontrará êxito sem que haja sofrimento e abandono daquilo que não faz parte do novo estilo de vida daqueles que recentemente aderiram ao esporte como qualidade de vida e lazer, implicando na abdicação de costumes anteriores. É preciso, portanto, ter perseverança para suportar os primeiros meses de abandono do antigo ser para um novo ser que se forma a partir do momento que deixamos o antigo para trás, nesse meio tempo muitos que se aventuram relatam a dificuldades que enfrentaram durante o processo de adaptação coisas como: você estar louco deixa as baladas, para dormir cedo, para correr, mas mesmo aqueles que criticam tem no fundo a mesma vontade de fazer parte quando veem os resultado daqueles que aderiram ao novo estilo. (Bompa, 2001)

“Conforme Freud (1978, pág. 15) o princípio do prazer é a força que move toda a vida humana, que os faz superarem as limitações e as ameaças externas que o mundo proporciona, nas dificuldades da realização efetiva da felicidade”. Ainda de acordo com Freud, a busca da felicidade para muitos está nas pequenas coisas do dia a dia. no simples encontro entre amigos para treinar, seja durante a semana, ou, nos finais de semana para correr um longo na beira da praia e nas participações em provas realizadas na cidade, permite reencontrar velhos e fazer novos amigos. (Freire, 1997).

Conforme Lovisolo (2000) tornou-se difícil identificar a prática do esporte profissional e amador, com saúde ou com qualidade de vida. Muitos confundem os reais objetivos durante a prática da corrida e se perdem no caminho, causando frustrações, angústias e abandono. Por não saberem o real sentido de se praticar esporte, seja para fim competitivo ou amador, buscando qualidade de vida e saúde. O autor afirma que

não é preciso realizar esforços desnecessários; uma atividade moderada já é o suficiente para que se encontre prazer.

Isso ressalta novamente que os valores, a atividade física, saúde e lazer a medida que vão surgindo crescem a necessidade em darmos destaque a qualidade de vida no sentido de desfrutar dos prazeres que a corrida nos proporciona à medida que a enxergamos como uma prática social que reuni pessoas com diferentes objetivos, mas com uma única paixão, correr.

Segundo Lovisolo (2000), para a maioria da população, os desejos de bem-estar, longevidade, saúde, aptidão e beleza não parecem ser suficientes para garantirem os esforços que a prática sistemática que a esporte demanda. Os esforços, neste caso, referem-se a importância que o esporte tem no cotidiano, os desejos que vão além do bem-estar, longevidade, saúde, aptidão e beleza. Aquilo que busca e atrai os participantes, constituindo novos valores como desempenho, conquista e performance.

Em relação às corridas, objeto de estudo deste trabalho, estas surgiram na Inglaterra no século XIII e se popularizaram no resto da Europa e nos Estados Unidos. No final do século XIX (RUNNER'S WORLD, 1999), após a primeira maratona olímpica, mais pessoas começaram a correr, aumentando o número de admiradores e praticantes da nova modalidade que havia sido apresentada ao mundo como prova de pedestrianismo, hoje chamada de prova de rua, sendo disputada em ambiente aberto em circuitos de ruas, avenidas ou estradas, com distâncias oficiais variando de 5 a 100 km, reconhecidas oficialmente pela Federação Internacional das Associações de Atletismo /IAAF (2005).

Durante a década de 1970, o americano médico Kenneth Cooper popularizou o pedestrianismo no mundo, com a prática de correr em ritmo constante, aumentando o condicionamento físico sem desgastar o corpo, objetivando estimular as pessoas a correrem para manterem uma vida saudável.

*"Correr é a segunda atividade física que o ser humano aprende após andar. Também é um exercício que emagrece e que pode ser feito em qualquer lugar, sem a necessidade de um companheiro", Mário Sérgio Andrade Silva.*

A popularização foi tamanha que sua grande maioria de corredores é composta por atletas amadores que buscam melhorar qualidade de vida. A corrida, ao longo dos anos, ganhou espaços no meio sociocultural e contemporâneo, fazendo pessoas adquirirem hábitos saudáveis e mudanças no estilo de vida. (Lucena, 2002)

De acordo com Bracht (2003) o esporte é um fenômeno expressivo que faz parte hoje das pessoas em todo mundo, seja como forma de condicionamento ou lazer. Dentre estas variantes, é comum encontrar grupos de corredores amadores que se encontram com o mesmo objetivo a corrida. São pessoas que, além de praticantes, admiradoras da modalidade desportiva, esporte esse democrático, sendo possível encontrar indivíduos de diferentes faixas etárias e gênero em que todos têm o mesmo propósito: a prática de uma atividade física que lhes passe satisfação e lazer.

Segundo NEWSHOLME (2006), as corridas de pedestrianismo são a modalidade de corrida mais comum. Elas estão associadas a um estado de euforia e ao prazer em competir e vencer. O termo pedestrianismo, conforme indica a palavra, palavra indica limita-se ao passeio a pé, sendo o termo também usado em competições esportivas praticada ao ar livre. As corridas a pé podem ser denominadas maratona, meia maratona, etc.

A motivação para a prática desportiva se destaca como sendo uma variável fundamental para se entender o que leva as pessoas a permanecerem durante tanto tempo praticando o mesmo esporte. (PIERRE BOURDIEU, capítulo 5, esporte e reprodução cultural). Compreender os fatores que levam as pessoas à atividade física e a seguirem a prática é importante para mantê-la atraente ao praticante. Desta maneira, o indivíduo poderá desfrutar por mais tempo os benefícios providos pela modalidade desportiva escolhida.

## 2 - OBJETIVOS GERAIS

Este trabalho tem como objetivo geral a verificar os fatores que levam os corredores a permanecerem em sua prática.

### 2.1- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dentre os objetivos específicos do trabalho, estão:

- Descrever o perfil dos atletas;
- Analisar as causas que levam à prática da corrida de rua;
- Identificar os motivos de se permanecer correndo.

## 3 - JUSTIFICATIVA

Este trabalho é importante porque já se foi constatado que, na prática da corrida, há inúmeros corredores amadores que participam dos eventos. Devido a isso, é necessário aprofundar os conhecimentos da modalidade esportiva no âmbito da motivação que envolve a prática do mesmo, bem como compreender os fatores que levam as pessoas à atividade física, a prosseguirem com a prática regular da corrida e o que mantém o esporte atraente ao praticante.

#### 4 - REVISÃO DE LITERATURA

Para Tubino (2001), o esporte-lazer ou esporte comunitário, é um esporte para todas as idades e é recomendável que os praticantes voluntários cuidem da sua segurança pessoal, evitando acidentes com o organismo. A prática esportiva oferece condições para o surgimento de novos fatos esportivos, sociais e culturais. A corrida de rua hoje além de oferecer entretenimentos para os corredores oferece espaços que envolvem a todos em geral.

A corrida de rua é uma modalidade que vem se destacando em diferentes dimensões no esporte. Tubino (2001) evidencia o fenômeno esporte, pela sua crescente relevância social, desde o final do século XX. Para Cotta (1981), ela é um meio de socialização favorecido pela atividade coletiva, exercendo a função de coesão social e compensação pelo prazer.

Segundo Lovisolo (1995), a educação física é vista como uma atividade formadora dos corpos no sentido da verdade da saúde, com objetivos estéticos, além de formadora de valores e atitudes morais e propiciadora de sociabilidade.

Santos (2012), imaginário radical e educação física trajetória esportiva de corredores de longa distância, que busca no esporte de longa distância sentido para permanecer na prática.

Segundo Saba (2001, p.71), a aderência pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo a prática do exercício físico.

Samulski (2002) cita que a motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, o qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Segundo Balbinotti (2004), as dimensões motivacionais mais utilizadas pela literatura especializada para entender os motivos que levam indivíduos à prática regular de atividades físicas ou esportivas são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.



## 5 - METODOLOGIA

O estudo tem um caráter descritivo, com observação de campo dos grupos de corredores da cidade de Natal, acompanhando-os em competições, treinos, lazer e convívio social em eventos realizados pelos grupos.

Foram ouvidos diferentes relatos sobre como é viver no esporte, com os corredores procurando resgatar as lembranças e os fatos ocorridos em eventos. Também buscou-se descobrir, por meio de questionário e observação dos atletas, os reais valores que contribuíram para a prática e a participação em eventos, na cidade de Natal.

Durante o trabalho, observaram-se as diferentes manifestações dos indivíduos corredores quando submetidos a tensões durante provas de longa distância, como se comportam, o que pensam, e como agem. Os mesmos comportamentos, pensamentos e ações também foram observados quando os atletas eram colocados em situação de desconforto durante os treinos para participação em provas; antes, durante e após sua preparação e durante a realização das provas.

Viu-se, ainda, o grau de satisfação e o significado para os corredores, suas aspirações no que diz respeito à prática do esporte como meio de vida saudável dos que se mantêm correndo e têm o esporte como meio de escape;

### 5.1 - POPULAÇÃO E AMOSTRA

A amostra populacional consiste de quatro equipes de atletismo da cidade de Natal, compostas por homens e mulheres, que treinaram exclusivamente para provas de pedestrianismo no período agosto de 2013 a agosto de 2015. As equipes participavam de provas como a Augusto Severo, realizada no município de Macaíba, e a corrida Natalina.

As equipes foram observadas antes, durante e após a realização de cada prova. Também foram observados a maneira que os atletas usam para acompanhando-se motivarem, o aquecimento que fazem antes da largada, a estratégia que programam para realizar a prova, o incentivo dos amigos e parentes e o sentimento vivido durante a conquista da conclusão de mais um Percurso. Durante o período da pesquisa, foi pensado um questionário que levasse em conta toda essa emoção que os corredores

apresentam, possibilitando traçar seu perfil, os motivos que os levaram a correr e o motivo de permanecerem na prática, levando em conta algumas intercorrências ocorridas durante a participação em competições realizada na cidade de Natal, como lesões e mal-estar, impossibilitando a conclusão da prova.

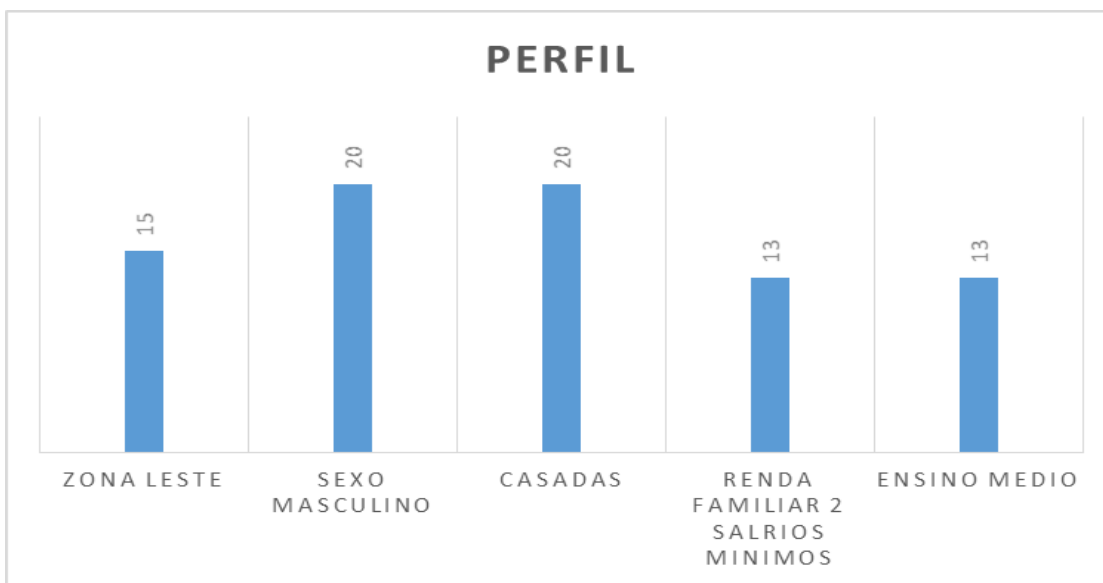
## 5.2- DISCUSSÃO

- segundo Saba (2001, p.71), a aderência pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo a prática do exercício físico.
- Samulski (2002) cita que a motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, o qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).
- Segundo Balbinotti (2004), as dimensões motivacionais mais utilizadas pela literatura especializada para entender os motivos que levam indivíduos à prática regular de atividades físicas ou esportivas são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer
- O gênero masculino representou predominância em relação o feminino assim como no estudo de MOURA et al (2010), onde a maioria dos maratonistas eram do sexo masculino.
- Há diferenças de motivação entre homens e mulheres, mas a saúde o relacionamento social é um dos principais motivos adesão a pratica.
- Um dos motivos em permanecerem correndo, estar relacionado a saúde, socialização, ao interesse pela modalidade, sendo a corrida de rua um esporte democrático.
- Promove, interação , amizade, ao mesmo tempo reflexão, de cuidar de si, mas não da solidão.
- As pessoas que integram um grupo de corrida são indivíduos da classe C, que não tem condições de pagar uma assessoria.
- Tubino ( pag.84, 2001), o esporte-lazer ou esporte comunitário, é um esporte para toda as idades e é recomendável que os praticantes voluntários cuidem da sua segurança pessoal, evitando acidente com o organismo.

- Muitos negligenciam ir ao médico pelo motivo de nunca ter adoecido durante os anos de prática, mas que sabe a importância de se realizar exame de rotina.

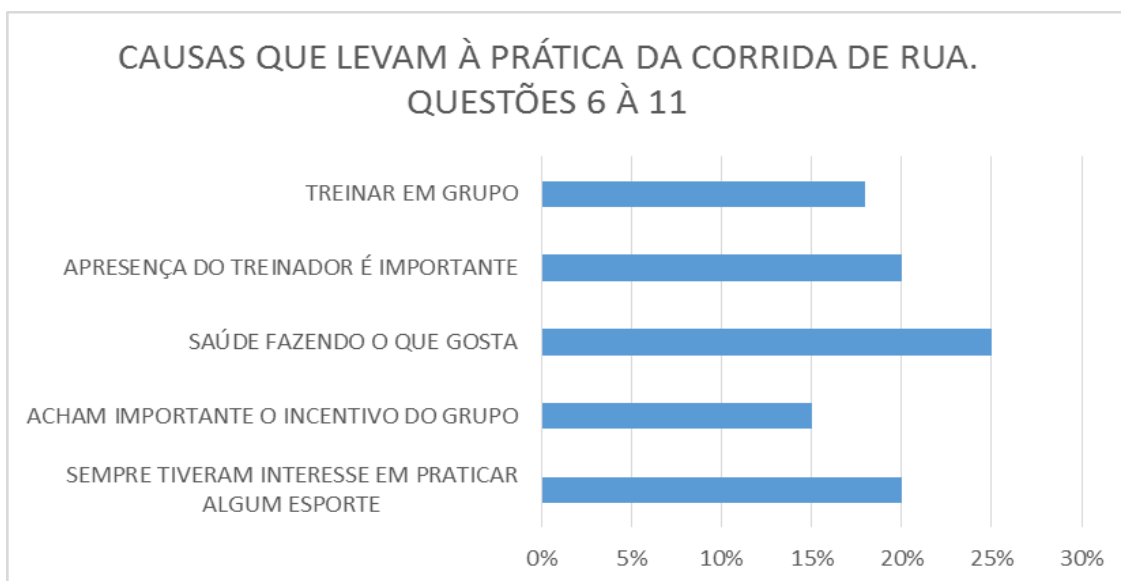
### 5.3- APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

**Gráfico 1. Perfil.**



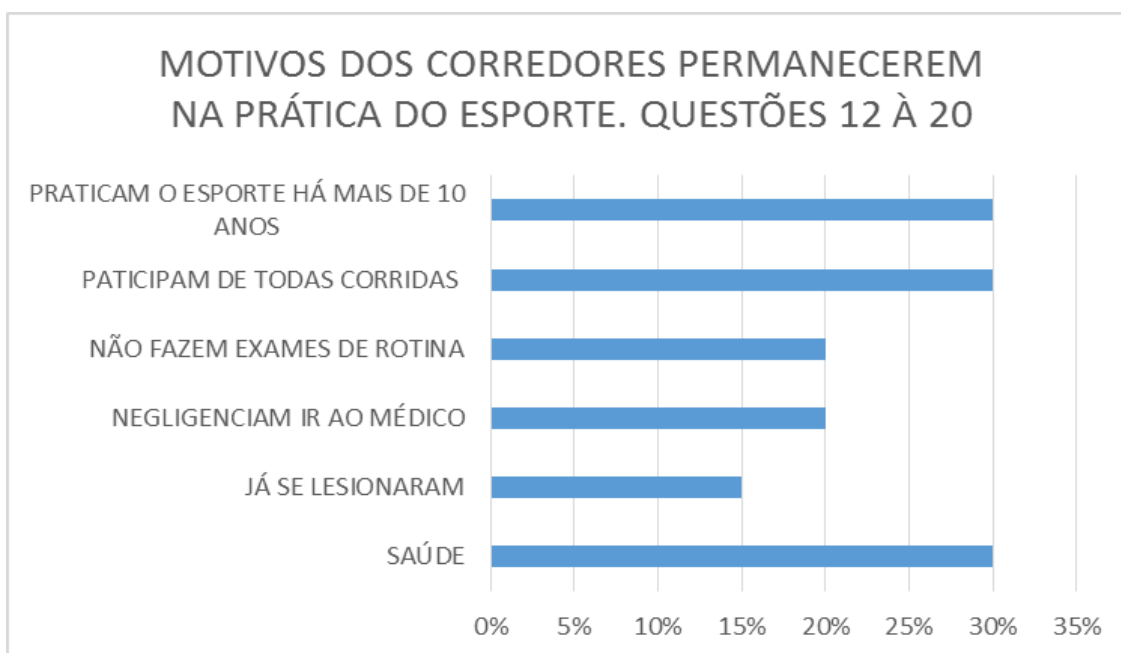
Observou-se que a região leste tem maior concentração de corredores de rua, com predominância do sexo masculino e um número considerável de pessoas casadas, com renda familiar de dois salários mínimo. Há também a predominância de pessoas que estudaram até o ensino médio.

**Gráfico 2.** Análise das causas que levam à prática da corrida de rua.



Em relação às causas que levam os corredores à prática da modalidade corrida, 85% dos entrevistados sempre tiveram interesse em praticar algum esporte, 7% acham importante o apoio do grupo, 5% eram indiferentes quanto ao local do treino e 5% afirmaram que a presença do treinador é importante.

**Gráfico 3.** Identificação dos motivos dos corredores permanecerem na prática do esporte



Quanto às razões para permanecerem na prática do esporte, 75% responderam que o fazem manterem a saúde, enquanto fazem o que gosta: correr. Quando perguntados sobre as lesões, 15% falaram que sabiam dos riscos, mas que nunca chegaram a parar totalmente para tratá-las. Sobre ir ao médico para a realização de *check-ups*, 12% dizem saber a importância, mas o negligenciam. Com relação a outra atividade paralela à corrida, muitos não a fazem e permanecem apenas com a corrida. Finalmente, em relação à quilometragem rodada, muito dizem ir além do que é programado, sendo que 80% dos corredores entrevistados praticam o esporte há mais de 10 anos.

## 6 - Conclusão

Este trabalho é resultado de uma pesquisa de campo, na qual constatou-se que a permanência de corredores na prática da corrida é diversa.

Foi observada a predominância de praticantes do sexo masculino, na faixa etária 35 a 70 anos, em sua maioria portadora do diploma do ensino médio, pertencente à classe social C. Estas características também se estendem ao grupo feminino.

Os corredores iniciaram a atividade por preocupação com a saúde, vislumbrando os benefícios que o esta poderia trazer.

Quanto aos fatores que influenciam a permanência na prática da corrida, estão a manter-se ativo e a socialização inerente dos grupos de corrida, mantendo-se saudável e realizando uma atividade que se gosta. Por fim, observou-se que muitos dos atletas negligenciam exame de rotina, para tratar lesões ocasionadas por excesso de treinamento ou pela prática errada do mesmo. Viu-se, ainda, que a corrida costuma ser o único esporte praticado pelos participantes.

### 6.1 - Sugestão:

Como sugestão, indica-se novos estudos com a mesma temática, desta vez com população mais abrangente e com novos instrumentos que possibilitem maior aprofundamento nos fatores que influenciam a permanência dos atletas na prática da corrida.

## 7 - BIBIOGRAFIA

Alberto Reinaldo Reppold Filho, Leila Mirtes Magalhães Pinto, Rejane Penna Rodrigues, Selda Engelman. Olimpismo e Educação Olímpica no Brasil. UFRGS/2009.

Bagno, Marcos. Pesquisa na escola: o que é como se faz. Loyola, São Paulo/2006.

Betti, Mauro. A janela de vidro: esporte, televisão e educação física. Papyrus, Campinas, SP/1998.

Bompa, Tudor O. A periodização no treinamento esportivo. Manole, São Paulo/2001.

Freire, João Batista. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. Scipione, São Paulo/1997.

Goellner, Silvana Vilodre, Bracht, Valter. Ferreira Neto, Amílcar. As ciências do esporte no Brasil. Autores Associados, Campinas/ 1995.

Gonçalves, Maria Augusta Salin. Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação. Papyrus, São Paulo/2004.

Lovisoló, Hugo. Atividade física, educação e saúde. Sprint,1/2000.

Lovisoló, Hugo. Estética, esporte e educação física: ensaios. Sprint, Rio de Janeiro/ 1997.

Lucena, Ricardo de Figueiredo. O esporte na cidade: aspectos do esforço civilizatório brasileiro. Autores Associados, Campinas/2001.

IAAF. Associação Internacional das Federações de Atletismo. Disponível em: [.Acesso em: 22 mar. 2005.](#)

Marco Paulo Stigger. Esporte, lazer e estilos de vida. 1ª Edição (2002)

Marques, Marcio Geller. Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam. Ed. da ULBRA, Canoas, RS/2003.

Reverdito, Riller Silva. Pedagogia do esporte: descobrindo novos caminhos. Icone, São Paulo.

Rosa, Armando Fortaleza de la. Treinamento desportivo: carga, estrutura e planejamento. Phorte, São Paulo/2001.

RUNNER'S WORLD, Corredor de Rua. Disponível em: . Acesso em: 29 jun. 2005.

Suely Ferreira Deslandes e Romeu Gomes. PESQUISA SOCIAL - Teoria, método e criatividade da editora VOZES

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. Motriz, Rio Claro, abr./jun. 2008.

Tubino, Manoel José Gomes, Dimensões sociais do esporte. Cortez, São Paulo/2001.

Vargas, Angelo Luís de Sousa. Desporto : fenômeno social. Sprint, Rio de Janeiro/1995.

Valter Braght. Sociologia crítica do esporte: uma introdução. Ijuí: UNIJUÍ, 2005.

Wilmore, Jack H., Fisiologia do esporte e do exercício. Manole, São Paulo /2001.

[http://congressos.cbce.org.br/CORRIDAS DE RUA, SUA HISTÓRIA E TRANSFORMAÇÕES](http://congressos.cbce.org.br/CORRIDAS_DE_RUA_SUA_HISTÓRIA_E_TRANSFORMAÇÕES) Jeferson Roberto Rojo.

[http://www.scielo.br/DINÁMICA DE APOYO EN CORREDORES VETERANOS CON RELACIONAL](http://www.scielo.br/DINÁMICA_DE_APOYO_EN_CORREDORES_VETERANOS_CON_RELACIONAL)

## 8 - Apêndice

## Questionário aplicado

## 1 - Qual região que reside:

Zona Norte	
Zona sul	
Zona leste	
Zona oeste	

## 2 - Sexo:

Feminino	
Masculino	

## 3- Estado civil:

Solteiro	
Casado/amigado	
Divorciado/separado	
Viúvo (a)	

## 4- Renda familiar média:

Até 1 salário mínimo	
Entre 1 à 2 salários mínimos	
Entre 3 à 5 salários mínimos	
Entre 6 à 9 salários mínimos	
Entre 10 salários mínimos ou mais	

## 5- Nível de escolaridade:

Mestrado/doutorado	
Especialização	
Superior	
Ensino médio	
Ensino fundamental	
Não possui	



6 - Qual motivo que levou a correr:

Influência de amigos	
Recomendação médica	
Curiosidade	
Sempre teve interesse de fazer algum esporte	
Outras opções	

7 - Quais são as principais dificuldades que enfrenta no treinamento:

Locomoção	
Dificuldade de relacionamento com grupo	
Local adequado para os treinos	
Treinar em grupo	
Outras opções	

8 - Você cumpre os treinos conforme a elaborado pelo professor (treinador):

Sempre	
Às vezes deixo de fazer por falta de tempo	
Raramente faço o treino conforme o que estar escrito	
Faço á mais do que se pede	
Trabalho e quase sempre fico sem realizar algum treino	
Outras opções	

9 - O professor sempre está disponível para tirar dúvidas:

Sempre	
Nunca	
Às vezes	
Sempre que possível ele responde as duvidas	
Outras opções	

10 - Participar de grupos de corridas. Para você faz a diferencia:

Sim, acho importante o incentivo dos <i>companheiros</i>	
Não, participo apenas pela planilha que o professor faz	
O grupo faz toda diferencia no desempenho	
Acho importante está sempre interagindo com outras pessoas	

Outras opções	
---------------	--

11 - Que benefício a prática da corrida trás para você:

Viso apenas desempenho	
Difícilmente adoço	
Mantenho-me sempre em movimento	
Saúde, fazendo o que gosto	
Outras opções	

12 - Já se lesionou alguma vez e teve que parar:

Sim, mas nada que fizesse parar	
Não, tenho cuidado	
Sim, tiver que parar para tratar	
Sim, mas não parei	
Outras opções	

13 - Faz exames anualmente de saúde:

Sim, acho importante às vezes faço	
Não, acho desnecessário, pois pratico esporte a muito tempo	
Sim, sempre que possível gosto de fazer check-up para saber como andar minha saúde	
Sim, além de achar importante, deveria ser obrigatório para todos que participam, fazer exames anualmente, para evitar transtornos.	
Outras opções	

14 - Você faz outra atividade fora corrida

Pedalo e nado	
Não apenas corro	
Musculação e pilates	
Outras opções	

15 - Você participar de corridas realizadas fora de Natal:

Sim, algumas	
Não, gosto de participar de corridas fora	
Sempre viajo para participar de provas fora	
Não tenho interesse, corro apenas pelo lazer	

Outras opções	
---------------	--

16 - Qual a distância que você habitualmente correr (treina):

Gosto de correr tudo	
Não gosto de correr provas curtas	
Gosto de correr provas de resistência dez, meia e maratona	
Corro apenas provas de curtas até cinco quilômetros	
Outros	

17 - Quantas corridas de rua (provas) você participa por ano:

Duas corridas	
Todas as corridas que tenho oportunidade	
Corro apenas as tradicionais de Natal	
Gosto de fazer 5 corridas para ver como estou	
Outras opções	

18 - Na sua casa alguém além de você correr:

Não, apenas eu	
Todos correm por influência minha	
Sim, alguns por incentivo meu	
Outras opções	

19 - Quantas horas por semana você dedica a prática da corrida:

5 as 10 horas	
10 as 20 horas	
20 à mais	
Outras opções	

20 - A quanto tempo pratica a corrida:

Até 5 anos	
10 anos	
Acima de 10 anos	
Outras opções	

## 9 – Anexos



Natalina durante a prova



Corrida Augusto Severo.



Confraternização entre equipes



Momento de confraternização entre as equipes, após corrida natalina